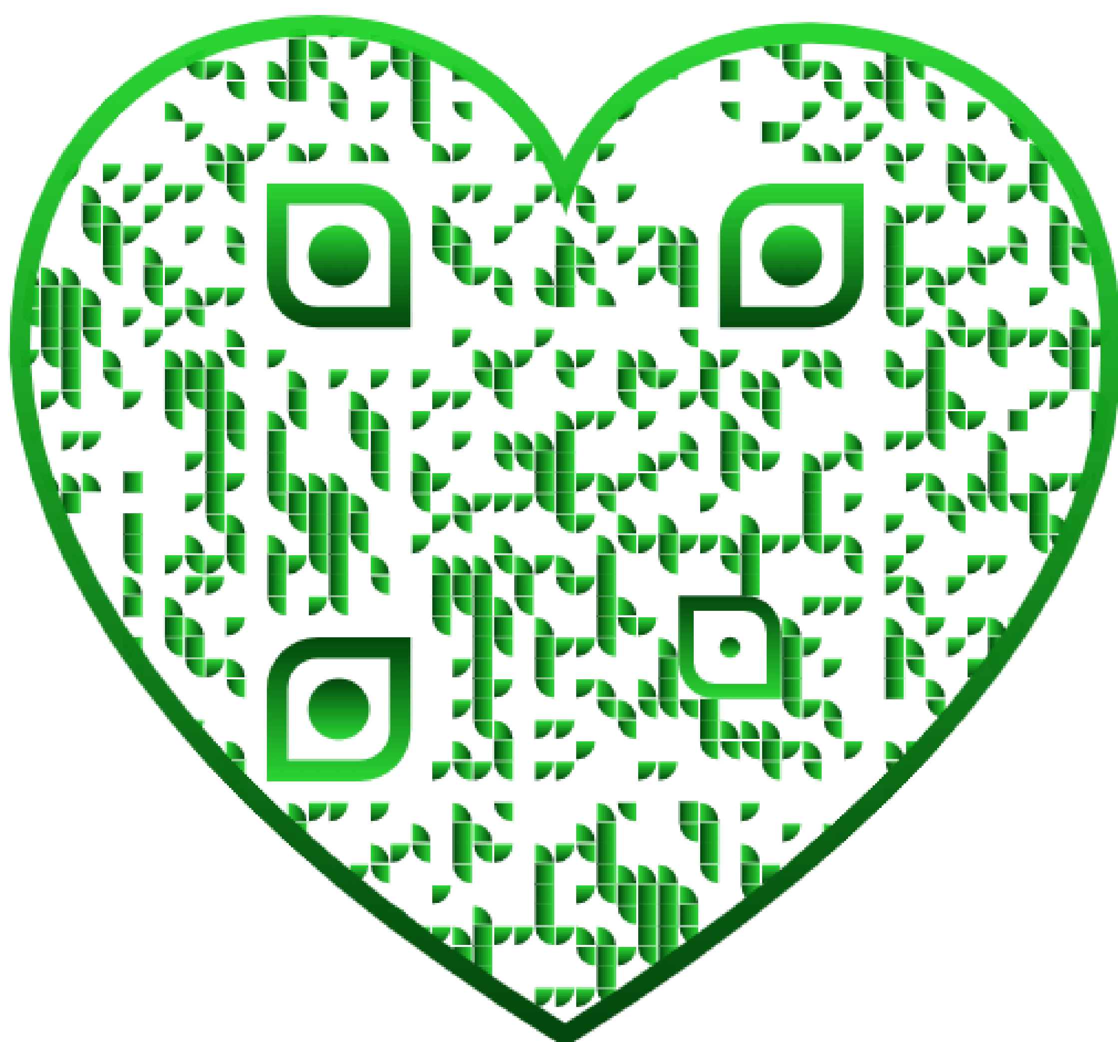


VOCÊ SABIA?
O aroma do óleo de gerânio é utilizado para tratar a acne, celulite e até machucados



AROMATERAPIA para o seu lar

Os óleos essenciais são capazes de estimular a alegria, trazer tranquilidade e até espantar o estresse em um ambiente. Aprenda como utilizá-los para fazer de sua casa um espaço mais harmonioso, além de deixar cada cantinho com cheiro de natureza **Por Mariana Vieira**

Utilizar aromas naturais de maneira terapêutica tem se tornado uma prática. Conhecida como aromaterapia, a técnica utiliza propriedades dos óleos essenciais para restabelecer e cuidar da saúde física e emocional.

Em casa, eles também podem trazer benefícios ao organismo, além de deixar aquele cheirinho agradável no ar e promover a harmonia de todo o espaço. “A inalação indireta é usada em locais para trazer mais equilíbrio e até mesmo concentração para estudar ou trabalhar, por exemplo” explica a biomédica especialista em aromaterapia Cecilia Ghiraldelli (SP).

Este tipo de inalação acontece por meio de recursos como difusores, *sprays* e até aromatizadores elétricos. Cada óleo possui uma finalidade, como alegrar o ambiente, combater o estresse e até contribuir com a limpeza do seu lar.

Diferentes funções

“Com o óleo essencial de *tea tree*, por exemplo, em um difusor elétrico ou borrifador, pode-se fazer a assepsia do local. Ele é capaz de combater fungos, bactérias e vírus, sendo utilizado inclusive para tratar espaços cirúrgicos na Inglaterra”, aponta o aromaterapeuta Adilson Biazotto (SP). Ele cita também variedades que promovem o bem-estar, como o aroma de tangerina, que alegra, ou o de lavanda, que acalma. Porém, destaca que é preciso estar atento não só às dosagens, mas às características de cada um dos moradores, como idade, se há gestantes ou pessoas que apresentem determinadas doenças.

“Quando pensamos em aromatizar um ambiente, devemos considerar todos que ali vivem, inclusive os *pets*, visto que os óleos podem ter efeitos indesejáveis se usados erroneamente”, ressalta.

Do jeito certo

Segundo Biazotto, os mais indicados para locais onde circulam gestantes, bebês ou idosos são lavanda, camomila romana e neroli. Ele explica que para aumentar a eficácia, o ideal é utilizar difusores elétricos. “Coloca-se água no recipiente de cerâmica e adiciona-se por volta de 10 gotas de óleo. O processo deve ser repetido depois de 3 ou 4 horas”, ensina.

Cecilia enfatiza a importância de conhecer bem os elementos utilizados e consultar um especialista, pois o mesmo aroma que para uma pessoa acalma, para outra pode ter efeito completamente inverso. “O óleo essencial de limão, por exemplo, é muito utilizado em ambientes em que queremos concentração. Mas ele tem ação sobre o fígado e pâncreas, exigindo que se conheça muito bem quem frequenta o local para não ocasionar eventuais prejuízos à saúde”, aponta a profissional.

Óleos ou plantas, qual escolher?

Cecilia Ghiraldelli explica que as ações são semelhantes. “A camomila romana é um calmante utilizado normalmente como chá. O óleo essencial da erva também possui esta propriedade, principalmente para crianças, além de ser um antialérgico e melhorar a digestão”, aponta. ▸

MANEIRAS PRÁTICAS DE AROMATIZAR SEU LAR



VELA: acenda uma vela (dessas mais grossas de 3 ou 4 cm de diâmetro) e espere até que a parafina liquidifique um pouco. Então, acrescente algumas gotas do óleo essencial de sua preferência. Assim que ele entrar em contato com parafina quente, vai evaporar e se espalhar pelo entorno.

AROMATIZADOR DE CERÂMICA: depois de absorvido pela superfície, o óleo é liberado aos poucos. Alguns apresentam sistema de aquecimento por vela ou elétrico, que auxiliam na dissipação do aroma. Pode ser um excelente elemento decorativo para os diferentes cômodos.

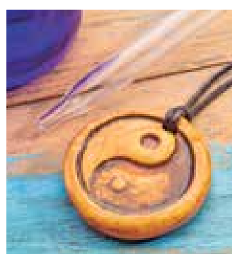




DIFUSOR DE VARETAS: você encontra em lojas de artesanato ou decoração ou pode utilizar palitos próprios para algodão doce. A solução é colocada em um frasco e as varetas são responsáveis por passá-la para o ambiente. Deve-se inverter a posição delas sempre que o lado de cima já estiver seco.

***SPRAY*:** ideal para ser usado em locais amplos, é de fácil aplicação, podendo ser utilizado também em toda a casa. No banheiro, por exemplo, é um bom aliado para prevenir odores desagradáveis e para purificar o ar de todo o ambiente, sem irritar os alérgicos.





PASTILHAS DE GESSO: encontradas em lojas de artesanato, podem ser penduradas nos cabides. Dilua 10 gotas de óleo essencial em 100 ml de álcool de cereais e pingue a solução nas pastilhas. Elas vão absorver a mistura e a essência evaporará aos poucos, perfumando todas as roupas.

Fonte de equilíbrio

Os óleos essenciais, principal matéria-prima da aromaterapia, são extraídos de plantas, flores e frutas. Atuam em nosso organismo por meio de uma reação em cadeia, responsável por seu poder terapêutico. “Essas substâncias contêm elementos químicos que interagem via olfato com nosso corpo, mais precisamente no nosso sistema límbico, um conjunto de componentes cerebrais responsáveis pelas nossas emoções”, explica Biazotto. A partir daí, essa informação é processada e produz um estado de equilíbrio em nosso sistema hormonal. Cecilia acrescenta que, além de atuar nesta região do nosso cérebro, eles também podem agir nos órgãos, tecidos e células. “Os efeitos são diversos, dependendo dos componentes químicos presentes na variedade escolhida”, aponta.

NATURAL OU SINTÉTICO? Fique atento: aromas produzidos ARTIFICIALMENTE podem até ter fragrâncias agradáveis, mas NÃO POSSUEM influência terapêutica como os óleos essenciais

Faça sua própria essência

Com esta mistura que pode ser aplicada pela casa toda, você terá três notas aromáticas diferentes: floral, cítrica e amadeirada. A intenção é trazer alegria, calma e vivacidade ao ambiente. Confira o passo a passo sugerido por Adilson:

MATERIAIS UTILIZADOS

- 1 frasco *spray* de 500 ml
- 250 ml de álcool de cereais
- 250 ml de água filtrada
- Óleo essencial de lavanda (*Lavandula angustifolia*)
- Óleo essencial de bergamota (*Citrus aurantium L.ssp bergamia*)
- Óleo essencial de junípero (*Juniperus communis*)

MODO DE PREPARO

1. Misture o álcool e a água.
2. Acrescente os óleos à mistura da seguinte maneira: 53 gotas de lavanda, 67 de bergamota e 30 de junípero.
3. Misture tudo, coloque no frasco e aplique nos cômodos que desejar. Se preferir, coloque em um aromatizador de varetas e vá virando-as assim que secarem.

DICA: Por ser um composto 100% natural, a solução pode ficar um pouco turva, o que não compromete de forma alguma os seus efeitos finais.



Cheirinho de jardim. JUNÍPERO E OLÍBANO TÊM ESSÊNCIAS AMADEIRADAS, *trazendo a sensação de um ambiente* ARBORIZADO E REFRESCANTE

CÍTRICOS PARA DESESTRESSAR

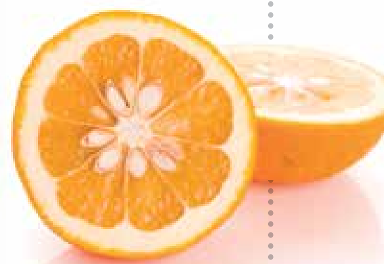
Se a ideia é tornar o dia a dia um pouco mais leve e espantar de uma vez por todas o estresse, aposte nos seguintes aromas de frutas cítricas sugeridos pelo especialista Adilson Biazotto:



MANDARINA (*Citrus reticulata mandarine*)



LIMÃO (*Citrus limonum*)



BERGAMOTA (*Citrus aurantium L.ssp bergamia*)

QUARTO DO BEBÊ

Quando se trata de crianças, o cuidado é redobrado. Confira três óleos seguros para esta faixa etária que vão ajudar os pequenos dormirem tranquilamente:



LAVANDA (*Lavandula angustifólia*)



CAMOMILA ROMANA (*Chamaemelum nobile, anthemis nobile*)



LARANJA DOCE (*Citrus aurantium var. dulcis*)